

ఊ జీవనవిధానాన్ని సరిచూసుకోండి, సరిదిద్దుకోండి.

షుగరు వ్యాధి, అధికరక్తపోటు, ఊబశరీరం, నడుము మరియు పొట్టభాగం అధికంగా పెరుగుట వంటివి మన జీవన విధానంలో మార్పులవలన వచ్చేవని గుర్తించండి.

మన దేశంలో షుగరు వ్యాధి ప్రతి ఐదుగురిలో ఇద్దరికి వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నవని గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

మనం ప్రతి నిత్యం అనుసరించే ఆహారపు అలవాట్లు, ఆహారం తీసుకోవడంలో సమయం పాటించక పోవుట, సరి అయిన నిద్రలేకపోవుట మొదలగునవి రోగాలకు మూలం.

చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దవారి వరకు నిత్యం అధిక పనివత్తిడితో బ్రతుకుతున్నాము. ఈ ఒత్తిడి శాశ్వతమైపోయి కాలక్రమములో శరీరంలోని అనేక గ్రంధుల మీద ప్రభావం చూపించి అనేక రుగ్మతలకు లోనవుతున్నారు.

మనం నిత్యం వాతావరణంలోని అనేక విషపూరిత పదార్థాల ప్రభావానికి లోనవుతున్నాము. ఇంటిలో వస్తువులను శుభ్రపరిచే అనేక సబ్బులు, దోమలు, బొద్దింకలు, ఎలుకలను మరియు క్రిములను సంహరించే క్రిమిసంహారకాలు, రోడ్డు మీద బండ్లు వదిలే కాలుష్యాలు మొదలగునవన్నీ మన శరీరంలోని కొవ్వులో చేరి ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తున్నాయి. నిత్యం మన శరీరానికి అవసరమైన ఆహార పదార్థములను మితంగా, తప్పని సరిగా తీసుకొనవలెను.

ముడి పదార్థాల (మైక్రో నూట్రియెంట్స్) లోపం వలన మన శరీరం ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఎన్నో ఎంజైమ్స్, హార్మోనులను తయారు చేసుకోలేక పోతోంది అందువలన శరీరం రోగనిరోధక శక్తిని కోల్పోతోంది.

శరీరంలో కావలసిన ఇన్సులిన్ (అఅంబశ్రీఅఅ) అనే హార్మోను రక్తంలోని షుగర్ని అదుపుచేస్తుంది. సరిపడేంత ఇన్సులిన్ మన శరీరంలో ఉన్నా, షుగర్ను కణాలలోకి చేర్చి, వాటిని శక్తిగా మార్చగలిగిన వాహన కారకులు (స్ట్రీబిఎన్టీఊఅంజూశీత్వతీం) తక్కువగా ఉండుట వలన షుగర్ రక్తంలోనే ఉండిపోతుంది. ఈ వాహనకారకులు పెరుగుట కొరకు తప్పని సరిగా వ్యాయామం చేయాలి.

షుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారు గోధుమ రొట్టెలు తింటే చాలు అన్నది అపోహమాత్రమే. తక్కువ పిండి పదార్థాలు, ఎక్కువ పీచు ఉండే చిరుధాన్యాలు (పెసలు, శనగలు, రాగులు, చోళ్ళు, జొన్నలు, సజ్జలు, బార్లీ, గంటలు, పొర ఉన్న బియ్యం) పప్పుధాన్యాలు, ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, నిమ్మకాయలు మొదలగునవి తప్పని సరిగా ప్రతి రోజు తీసుకోవాలి.

ఉప్పు, నూనె పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు తగ్గించండి.

మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకొనుటకు కనీసం అరగంట సేపు వ్యాయామం, మలినాలను శరీరం నుండి పంపించుటకు ఊపిరికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు తప్పనిసరిగా చేయాలి.

పైన చెప్పబడిన ఆహారపదార్థాలన్నీ మనకి అందుబాటులో ఉండేవి, తక్కువ ఖర్చుతో సమకూర్చుకొనగలిగినవి.

బ్రతికినంతకాలం ఎవరి మీద ఆధారపడకుండా ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి కొన్ని త్యాగాలు తప్పనిసరి. షుగరు వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకొనవలసిన బాధ్యత డాక్టరు కంటే రోగికి ఎక్కువ.

రుచి కేవలం నాలుక వరకే అని గుర్తించండి. డబ్బు ఉందని పరిమితిని మించి తినకండి. మన శరీరం ఒక క్రమ పద్ధతిలో మాత్రమే తిన్న పదార్థాలను అరిగించుకుంటుంది. దాని పనిని సక్రమంగా చేసుకోవడానికి సహకరించండి. వ్యాయామం, మిత ఆహారం, సుఖనిద్ర మీ ఆనందమయ జీవితానికి ముఖ్యం. ఆరోగ్యంగా ఉండండి, కుటుంబానికి ఆనందాన్ని ఇవ్వండి.



**VISWANADHA Institute of Pharmaceutical Sciences,
Mindivanipalem, Anandapuram, Visakhapatnam, A.P.**

Affiliated to JNTUK and Approved by AICTE & PCI

Web: www.vnips.edu.in E-mail: vnips.vizag@gmail.com Contact: 9393959514; 9885560877